

月	火	水	木	金
3 🍊 オレンジ 魚の香草バター焼き 米入り食パン ミネストローネ(豆入り)	4 そば(蕎麦・卵) 焼きそば 麦ごはん 秋のすまし汁	5 スパイシーポテトとほうろき ひじきサラダ ソフト麺 ツナトマヨ	6 和風五目おろしハンバーグ 麦ごはん 南瓜の白味噌汁	7 🍷 キウイ トマトと肉 チキン南蛮 カレーピラフ
10	11	12	13	14
 <h1 style="font-size: 2em;">8日～19日は夏季休業</h1>				
17 🌻	18 🌻	19 🌻	20 カラフルポテト キーマカレー ナン 野菜スープ	21 🍷 ハイン マカロニサラダ 白米南蛮 チキンライス
24 🍷 ハイン 南蛮肉カツフライ スライスチーズ 食パン ミネストローネ	25 🍷 ハイン コープ杏仁豆腐 マボロ豆腐 麦ごはん ワンタンスープ	26 🍷 ハイン フルーツあえ オムレツ 小型パン スパゲティナポリタン	27 🍷 ハイン ロイヤルクルト ベーコンと野菜のソテー ハッシュポテト 麦ごはん	28 🍷 ハイン 🍷 ハイン りんご 揚げ豆腐 鶏肉の唐揚げ ひじきごぼん
31 🍷 ハイン イチゴシヤムシ 食パン ミネストローネ	<h2>熱中症予防のためには</h2> <p>主食+主菜+副菜として副菜がそろったバランスの良い食事を心がけ、 ビタミン・ミネラル・水分をしっかりととりましょう。</p>			

学校給食は「健康で豊かな学校給食支援事業」により、県・市・JAグループの一部助成金を受けています。

どうして大切？夏の水分補給

暑い季節は、汗をかくことで、体の中の熱を出して、体の中の温度を調節しています。気温が高くなると、汗の量も多くなるので、こまめな水分補給が必要になります。汗は、水だけでなく、ミネラルも含んでいるので、運動などでたくさん汗をかいたときは、水で薄めたスポーツドリンクでミネラルを補いましょう。



水分補給のタイミング

★★日常生活では★★
起床後から食事やお風呂、睡眠前などのタイミングで、のどが渇く前にお茶や水を飲みましょう。

★★運動する場合には★★

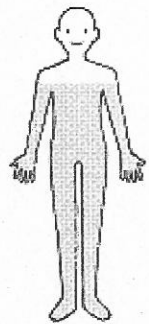
塩分濃度が0.1%から0.2%のスポーツドリンクなどを、運動開始から15分ごとに200mlから250ml飲むとよいですが、難しいときはこまめに飲むように心がけましょう。



一人間の体と水分

人間の体は、大人の場合約60%が水分といわれています。

水分は、汗・尿・便・呼吸として1日に約2.5L失われます。



体重の1%の脱水
⇒約0.3%の体温上昇

体重の2%以上の脱水
⇒体温調節機能や運動機能が低下

伝えよう日本の味

《今月の食材 トマト》

7月～11月に収穫されるトマトを夏秋トマトといい、岐阜県では主に高山市、飛騨市、中津川市などで生産されています。夏秋トマトに限定すれば、岐阜県の作付面積は西日本では最も大きく、関東から関西まで幅広く出荷しています。